聲寶牌 **SHARP**® 夏普

香港電器安全規格
（國際電工委員會規格適合）

微波爐
MICROWAVE OVEN

®

R-342F

使用說明書
OPERATION MANUAL



警　告

重要安全須知：請細心閱讀，並儲存作將來參考之用。

1. 為防止意外發生，請注意並遵守下列事項：
   a. 切勿讓食品烹調過度。
   b. 烹調食品前，先拆去綁紮包裝袋的金屬線。
   c. 切勿用微波爐來加熱食油或油炸食品，因為油溫會變得很高而難以控制。
   d. 每次使用後，應先以濕布，再以乾布除去噴濺於波導管罩及爐內的食物及油垢。積存在微波爐內部的油污可能引致黑煙或起火。
   e. 烹調中發生冒煙或起火現象時，請不要立刻拉開爐門，應先停止操作及拔除電源線，或將保險絲或電流斷路器之開關關閉。
   f. 使用即棄容器如塑膠、紙或其他可燃燒材料作烹調時，應小心注意爐內情況。

2. 為防止烹調食品的爆濺，請遵守下列事項：
   a. 切勿用密封容器進行烹調。如帶有瓶蓋或奶嘴的奶瓶均屬密封容器。
   b. 烹調時間切勿過長。
   c. 加熱液體時，一定要用闊口容器。
   d. 待烹調後最少20秒才取出食物，以免煮滾的液體爆濺。
   e. 烹調前及烹調中將液體攪拌，盛載食物的器皿，或放匙羹或其他器具於器皿內時，應特別小心處理。

3. 本微波爐僅可作為家庭烹調使用，並僅應用於食物和飲料之加熱、烹調和解凍。
   不適合作為商業或實驗室之用。

4. 微波爐門夾有雜物或沒有關閉好時，切勿加以使用。

5. 請切勿試圖自行更改或維修此微波爐。若由未接受過聲寶公司正式訓練之合格技術人員進行任何服務或維修，是非常危險的。因維修時如需要開啓微波爐蓋，可能會導致微波洩漏。

6. 微波爐發生故障時，應先請聲寶技術人員加以檢查修理後才繼續使用。請注意爐門必須可以關緊及沒有以下故障：
   (1) 爐門(彎曲、扭翹)　(2) 鉸鏈和鎖扣(破斷、鬆落)　(3) 爐門密封襯墊和襯墊層表面

7. 從微波爐內取出食物時，請小心不要讓器皿、衣服或裝飾物被微波爐門鎖鈎到。

8. 電源供應線發生破損時，必須更換一條聲寶維修中心所認可或提供之電源線，並必須由接受過聲寶公司訓練之合格服務技師更換。

9. 請切勿將電源線壓於微波爐之下、擱置於發熱體表面或掛於銳利的物品上，以免受損壞。

10. 如果爐箱內照明燈發生故障，請與聲寶維修中心聯絡。

11. 烹調結束後欲取出爐內食品時，務請戴用烹調手套，以免燙傷；並應小心揭蓋，以免蒸氣灼傷手或面部。

12. 烹調後小心揭蓋，以免蒸氣灼傷手或面部。

13. 為防止轉盤受損壞，請遵守下列事項：
   a. 用水清洗轉盤時，應先待轉盤冷卻。
   b. 切勿置滾熱食品或熾熱容器於冷卻的轉盤之上。
   c. 切勿置冰冷食品或容器於熾熱的轉盤之上。

14. 請切勿將任何物件遮蓋外殼或放於爐頂上。

15. 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰觸。

16. 請勿使用微波爐作任何貯藏食物或物件用途。

17. 在沒有正確指引及監察下，請勿讓年幼兒童或殘弱人士自行操作微波爐。

18. 請務必清楚詳細地對兒童講解一切安全指引及不適當使用此爐的危險性，不可讓兒童於沒有成人監察下自行操作微波爐。

19. 請勿讓兒童把微波爐當作玩具玩耍。

特別注意事項

	要求事項	忌諱事項
蛋類、水果、果仁、種子、蔬菜、香腸和牡蠣(蠔)	* 烹調蛋類、牡蠣等食品時，須於蛋黃、蛋白或牡蠣表面刺數孔，以免烹調加熱時爆裂。 * 烹調馬鈴薯、蘋果、美國南瓜、熱狗、香腸及牡蠣等時，戳其皮數孔，讓烹調加熱時內部水蒸氣能冒出。	* 烹調或加熱帶殼蛋類。(若「爆裂」，可能損壞微波爐或令自己受傷。) * 為帶殼熟蛋類加熱。 * 過度加熱牡蠣(蠔)。 * 為帶殼果仁或種子類加熱。
爆玉米花	* 用微波爐爆玉米花時，必須使用微波爐爆玉米花專用袋。 * 聽到爆玉米花聲已減慢到1-2秒一次時，應停止繼續烹調，以免過火。	* 用普通的爆玉米花袋或玻璃罐來爆玉米花。 * 用微波爐爆玉米花專用袋爆玉米花時，設定的烹調時間過於所需時間。
嬰兒食品	* 轉盛嬰兒食品於微波爐烹調容器中，小心加熱之。檢查適當的溫度，以免灼傷。 * 直接加熱盛於嬰兒奶瓶中的牛奶時，必須揭去其旋蓋和奶嘴。加熱後，套上奶嘴，充份搖勻，達至適當溫度後，才餵嬰兒食用。	* 加熱即棄式瓶罐。 * 對奶瓶加熱過度，請只加熱至溫熱的程度。 * 用帶有奶嘴的奶瓶加熱。 * 直接用盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。
一般食品	* 烹調有餡料的食品後，請分斷切開，讓蒸氣冒出，以防止餘熱使之繼續烹調。 * 加熱湯類飲料時，須用深底容器，以防湯類飲料濺出。	* 盛食品於玻璃罐或密封容器來加熱烹調。 * 以微波爐來煎炸食品。 * 用微波爐烘烤木頭、草類、或潮濕紙張。 * 無食品狀態下操作微波爐。
液體(飲料)	* 如要煮滾或烹調液體，請參照C-1頁之警告，以免引起爆炸或爆濺。	* 超過所建議的烹調時間。
罐頭食品	* 把罐頭食品取出及放於容器內。	* 把整個罐頭加熱或烹調。
香腸卷、餡餅、聖誕布丁	* 屬高糖份及高脂肪含量的食品。 * 因此必須按“烹調指南”中的設定時間加以烹調。	* 烹調過份，以致冒煙起火。
肉類	* 使用耐微波碟或盤，以收集及積聚肉類之汁液。	* 直接置肉塊於轉盤上烹調。
容器	* 使用前先確認該容器能否適用於微波烹調。	* 使用金屬容器進行微波烹調。金屬反射微波能引起火花現象。
鋁箔紙(錫紙)	* 用鋁箔紙來包裹食品薄細部份，以免烹調過度。 * 注意火花產生。所以儘可能減少使用鋁箔紙，及應與爐之內壁保持距離。	* 鋁箔紙的使用過多。 * 用鋁箔紙包裹的食品過於靠近爐箱內壁，以致火花產生，或損壞微波爐。

安裝事宜

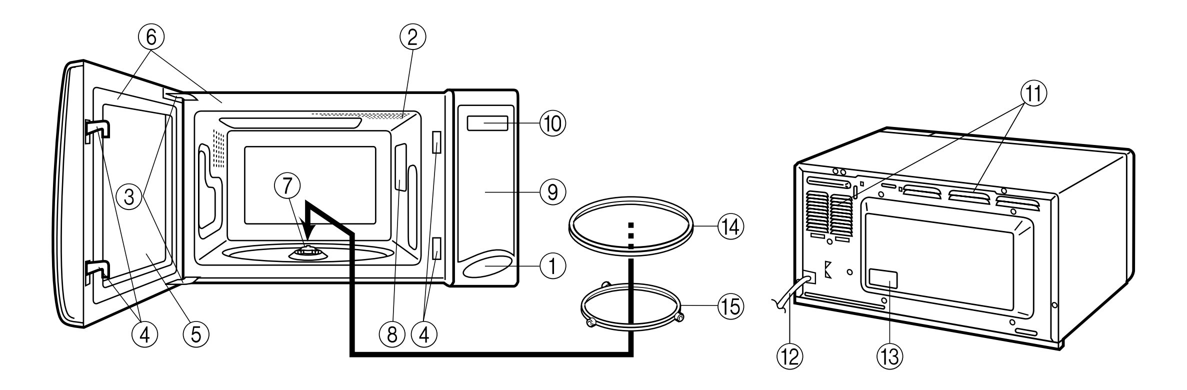
1. 將微波爐內的包裝物件及爐門之宣傳標貼（若附有）全部拆去，認真檢查是否有損壞之處，必要時進行修理。
   例如：檢查爐門的安裝有否偏差，爐門周圍的密封襯墊有否損壞或微波爐內及爐門上是否有凹痕等。若發現有任何損壞之處，請立刻與聲寶維修中心聯絡，接受維修人員的檢查與修理後，才可使用本微波爐。
2. 檢查本微波爐是否帶有下述附件：
   1）轉盤　　2）轉盤旋轉架　　3）使用說明書　　4）食譜
3. 先將轉盤旋轉架置於微波爐內，然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上，並與聯接器扣好。切勿於未置轉盤及其旋轉架時，強行使用微波爐。
4. 請勿將微波爐安裝在高溫或潮濕的地方，例如焗爐附近。而於安裝微波爐時，亦須注意避免堵塞或掩蓋微波爐的通風口。
   從爐頂以上之空間應有最少十五厘米，以便空氣流通。
   微波爐的設計不適宜嵌入牆壁或櫥櫃內。
5. 由於用戶未遵照正確的電源接駁指示而引致微波爐損壞或其他不良後果時，廠方及經銷商概不負責。本微波爐所使用的交流電源的電壓和頻率必須與微波爐背面的標牌所示一致。
6. 本微波爐的地線必須接地：

重　點

電源線中導線按照以下方式標色：　綠黃色：地線
藍　色：中線
褐　色：火線

本微波爐電源線中導線的色標可能與閣下所用的插頭(或插座)上的色標不相同，屆時請按以下規則操作：
綠黃色的導線必須與以下幾種插頭(插座)之一相接：標有E字母、帶有⏚符號、色標為綠色或黃綠色。
藍色的導線必須與標有N字母或藍色的插頭(或插座)相接。
褐色的導線必須與標有L字母或褐色的插頭(或插座)相接。

各部位名稱



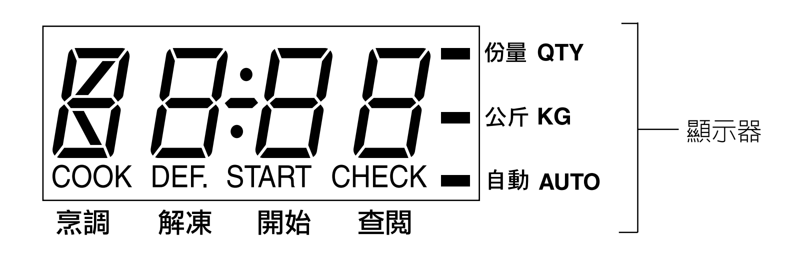
① 開門掣
② 照明燈
③ 門鉸
④ 門鎖
⑤ 裝有透明窗的爐門
⑥ 爐門密封襯墊和襯墊表層
⑦ 聯接器
⑧ 波導管罩（請不要拆出）
⑨ 控制板（請見C-4頁）
⑩ 液晶顯示
⑪ 通風口
⑫ 電源線
⑬ 標牌
⑭ 轉盤
⑮ 轉盤旋轉架

軟鍵控制板指南

觸按控制板軟鍵以控制微波爐操作，當每次正確地觸按，微波爐會發出鳴響聲，以表示閣下已選擇軟鍵 。

除了軟鍵選入的鳴響聲外，在烹調程序完成時，微波爐還會發出一聲約兩秒的鳴響聲；而按烹調程序之需要，在烹調中途暫停時亦會發出四聲鳴響聲 。

顯示器



觸按式軟鍵控制板

高速解凍軟鍵
觸按之以選擇高速解凍項目 。

簡便解凍軟鍵
輸入冷藏肉類重量，觸按此鍵以為其解凍 。

數字軟鍵
觸按之以決定烹調時間 、時鐘時間或食品重量 。

微波強度軟鍵
- 觸按此鍵以設定微波強度。若不選定時，微波爐自行選定為100%（高火）的微波強度 。
- 於自動烹調功能軟鍵選擇後才觸按更可調整烹調效果（減少/增加功能） 。

暫停/取消軟鍵
- 觸按之便能取消編定烹調時之程序 。
- 在烹調進行時，觸按一次為暫停烹調；觸按兩次為取消烹調程序 。

翻熱 REHEAT
餸菜 Dish
湯類 Soup
飲品 Beverage
麵包 Bread

自動烹調 AUTO COOK
米飯 Rice
白粥 Congee
蒸魚 Steam
蒸肉類 Steam
蔬菜 Vegetables
焗薯仔 Baked Potato

簡便解凍 Easy Defrost
高速解凍 Express Defrost
緩速烹調 Slow Cook

1	2	3
4	5	6
7	8	9
微波強度 POWER LEVEL	0	時鐘 CLOCK

暫停／取消 STOP/CLEAR
即時烹調／開始 INSTANT COOK/START

翻熱軟鍵
觸按適當軟鍵以選擇翻熱項目及欲翻熱的份量 。

自動烹調軟鍵
觸按適當軟鍵以選擇烹調項目及欲烹調的份量 。

緩速烹調軟鍵
觸按之以作慢火及長時間烹調 。

時鐘軟鍵
觸按之以設定時鐘時間 、啓動兒童安全鎖 、示範功能或定時器等 。

即時烹調/開始軟鍵
- 觸按此鍵使已編的烹調程序開始操作 。
- 但在未編入烹調程序的狀態下而觸按，便立刻用1分鐘微波100%（高火）自動開始烹調。故觸按的次數相等於按分鐘所計的烹調時間 。

開始操作前之須知

烹調開始前之須知

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	把微波爐插頭插入電源插座。確保爐門已關閉。		88:88 出現閃動的8字樣。
2	觸按暫停/取消軟鍵，之後聽到“嗶”的聲音。	暫停／取消 STOP/CLEAR	: 只有“：”顯示。

時鐘時間設定方法

* 設定現在時間11:34（上午或下午）。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	觸按時鐘軟鍵。	時鐘 CLOCK	: 0 冒號“：”開始閃動。
2	順序觸按數字軟鍵，輸入當天的正確時間。	1 1 3 4	11:34
3	再次觸按時鐘軟鍵。	時鐘 CLOCK	11:34

這是一個12小時制式的時鐘。在錯誤輸入時間的情況下（例 13：45），顯示器會出現 Err （錯誤）字樣。按暫停/取消軟鍵，重新輸入當天的時間（例 1：45）。

微波爐的時鐘是在電源頻率的基礎上工作的，所以在頻率發生變化的時候，時鐘可能變慢或快，故應定期調整時間。

在烹調的狀態下如果想知道當天的時間，請按時鐘軟鍵。當手按着時鐘軟鍵時，時間則會顯示。

暫停/取消軟鍵的用法

觸按此軟鍵一次用來：—

1. 暫停烹調中微波爐的操作。
2. 取消編定時錯誤選入的烹調程序。

取消烹調中所編定的程序

觸按暫停/取消軟鍵兩次。

微波烹調技巧

食品的放置	較厚向外，較薄向內(中央)。
決定烹調時間	開始時先用較短之烹調時間，然後再根據烹調後的情況而追加時間。若烹調時間過度，會引起食物燒焦、起火。
食品的覆蓋	參考食譜的指南用耐微波保鮮紙、蓋或紙巾而把食品覆蓋好。這樣可以防止汁液飛濺，以及幫助食物均勻烹調。
食品的局部遮蓋	以防止肉塊細薄部份烹調過度，解凍時應用鋁箔紙（錫紙）把這些部份包好。
食品的攪拌	必要時於烹調過程中由外至內攪拌食物一至兩次。
食品的翻轉	烹調雞腿、漢堡或扒類時，時間過半翻轉之，以達均勻的烹調效果。
食品的重新放置	在烹調中途置換食品的位置，如外圍及中部食品的交換，以及上層和下層的交換，以達均勻烹調的效果。
食品的擱置	烹調之後，應擱置一段適當時間。若有可能，應將食物由爐中取出並攪拌。擱置時加蓋，可讓食物不致烹調過度。
熟度檢查	烹調後食品之顏色及軟硬，可作為測試其生熟程度，方法如下： – 整個食品是否都有蒸氣冒出，而非只是局部或邊沿。 – 家禽關節部是否容易撕開。 – 肉塊或家禽已無血可見。 – 魚肉色已變，且可用刀叉輕易撕碎。
濕氣的凝聚	濕氣凝聚是微波爐烹調的正常現象。烹調中，食物內部的水份和濕氣受熱蒸發，使爐箱內的含水量增加。一般來說，加蓋的食物比不加蓋的食物所凝聚的濕氣較少。故應經常保持微波爐通風口暢通無阻。
微波用煎碟	採用煎碟或可加熱之質料用具時，應先用一耐熱絕緣體如陶瓷碟把煎碟與轉盤分隔，以免轉盤、轉盤旋轉架以及聯接器受熱過度而爆裂。而煎碟之預熱時間也不應超過指定的範圍。
微波爐用保鮮紙	烹調多油的食物時，由於保鮮紙有溶化之可能，故不可讓其和食物表面接觸。
微波爐用塑膠廚具	有些微波爐用的塑膠廚具不宜用來烹調多油或多糖的食物。

自選烹調功能

自選烹調時間的設定方法

欲以自選烹調進行烹調，先設定所需烹調時間，然後再設定微波強度 。
可設定至最多99分99秒 。
本微波爐設有5個微波輸出強度以供烹調選擇 。

微波強度	10%（低）	30%（中低）	50%（中）	70%（中高）	100%（高）
顯示	10P	30P	50P	70P	100P
舉例	食品保溫	一般解凍 、軟化牛油等 。	需要小心烹調之食品（如蛋類及海鮮等）。		烹調生肉類 、蔬菜 、米飯或意粉等 。

閣下可隨不同的食物而選擇不同的微波強度 。
若不作任何選擇時，微波爐將自動選其為100%（高火）之微波強度來烹調 。
* 假定閣下想用微波100%（高火）來煮菜2分30秒 。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	選定所需烹調時間 。	2 3 O	2:30 START 開始 START（開始）燈號閃動 。
2	觸按即時烹調/開始軟鍵 。	即時烹調／開始 INSTANT COOK / START	COOK 烹調 2:30 烹調時間開始逐秒遞減 。

若閣下想降低微波強度，則應觸按微波強度軟鍵，直至顯示適當的微波強度為止 。
* 假定閣下想用微波50%（中火）來煮魚塊10分鐘 。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	選定所需烹調時間 。	1 O O O	10:00 START 開始 START（開始）燈號閃動 。
2	觸按微波強度軟鍵選定微波強度，直至出現適當的強度為止（50%（中火）之微波強度時，應觸按三次） 。	微波強度 POWER LEVEL x 3	50P START 開始
3	觸按即時烹調/開始軟鍵 。	即時烹調／開始 INSTANT COOK / START	COOK 烹調 10:00 烹調時間開始逐秒遞減 。

烹調過程中，一旦將爐門拉開，顯示器上的時間顯示便隨即停止；之後若將爐門關上，並觸按即時烹調/開始軟鍵後，顯示器上的數字又接著逐秒遞減 。
如閣下想於烹調過程中檢查選定的微波強度，只需一直觸按微波強度軟鍵，微波強度的百分率即會顯示出來 。

順序分段烹調

閣下可在一次中連續輸入3項不同的烹調程序，微波爐便可依程序來進行烹調 。

* 假定閣下想先用微波50%（中火）來烹調10分鐘，再用微波100%（高火）來烹調5分鐘 。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	選定所需烹調時間 。	1 O O O	10:00 START 開始 START（開始）燈號閃動 。
2	觸按微波強度軟鍵選定微波強度，直至出現適當的強度為止（50%（中火）之微波強度時，應觸按三次） 。	微波強度 POWER LEVEL x 3	50P START 開始
3	第二階段同樣選定所需烹調時間 。 （此時若不觸按微波強度軟鍵，微波爐便會自動以100%（高火）作烹調 。）	5 O O	5:00 START 開始
4	觸按即時烹調/開始軟鍵 。	即時烹調／開始 INSTANT COOK / START	10·00 COOK 烹調 第一階段烹調時間開始逐秒遞減 。其遞減至0時， 5·00 COOK 烹調 顯示器上即出現第二階段的程序，而烹調時間再次逐秒遞減 。

即時烹調

單觸按即時烹調軟鍵一次，便會以微波強度100%（高火）烹調一分鐘 。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	觸按即時烹調/開始軟鍵 。 （只限於剛把爐門關閉3分鐘內才有效 。）	即時烹調／開始 INSTANT COOK / START	1·00 COOK 烹調 烹調時間開始逐秒遞減 。

觸按即時烹調/開始軟鍵，直至顯示器上顯示出所需烹調時間為止 。
每觸按一次，便能以一分鐘為單位增加烹調時間 。

烹調中調整時間

微波爐在烹調中，可以使用即時烹調/開始軟鍵來增加時間。

* 假定閣下用微波50%（中火）烹調5分鐘之後，想把烹調時間增加2分鐘。（現在的烹調時間還剩1分30秒）

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	選定所需烹調時間。	5 0 0	5·00 START 開始 START（開始）燈號閃動。
2	觸按微波強度軟鍵選定微波強度，直至出現適當的強度為止（50%（中火）之微波強度時，應觸按三次）。	微波強度 POWER LEVEL x 3	50P START 開始
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調／開始 INSTANT COOK/START	COOK 烹調 5·00 烹調時間開始逐秒遞減。 COOK 烹調 1·30
4	觸按即時烹調/開始軟鍵兩次，增加烹調時間兩分鐘。	即時烹調／開始 INSTANT COOK/START x 2	COOK 烹調 3·30 烹調時間繼續逐秒遞減。

注意　本功能是不能於緩速烹調中使用的。

緩速烹調



觸按「緩速烹調」軟鍵一次選擇以「強微波緩速烹調」 。
觸按「緩速烹調」軟鍵兩次選擇以「弱微波緩速烹調」 。

「緩速烹調」軟鍵是為了需長時間烹調的食物而設計，如燉、燜、煲湯或中式糖水等 。「緩速烹調」之設定有兩種選擇，分別是「強微波緩速烹調」及「弱微波緩速烹調」，兩種選擇均分別最長可烹調2小時 。

* 假定閣下想以強微波緩速烹調炆雞1小時30分鐘 。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	觸按緩速烹調軟鍵一次 。	緩速烹調 SLOW COOK x 1	SC-H
2	選定所需烹調時間 。	1 3 O	1H30 START 開始 START（開始）燈號閃動 。
3	觸按即時烹調/開始軟鍵 。	即時烹調／開始 INSTANT COOK/START	1H30 COOK 烹調 烹調時間開始逐分鐘遞減 。其遞減至0時，微波爐發出一聲鳴響信號 。

注意
1. 如果想攪拌烹調食品，閣下可觸按暫停/取消軟鍵一次，然後打開爐門 。待攪拌後，關閉爐門，觸按即時烹調/開始軟鍵繼續烹調 。
2. 強微波緩速烹調與弱微波緩速烹調可先後隨意地合併，作兩個階段的烹調 。但是，緩速烹調功能不能與其他烹調功能結合作多階段的烹調 。
3. 如閣下想於緩速烹調過程中確認選定的緩速強度，只要一直觸按微波強度軟鍵，顯示器上便可顯示出“H”(強) 或“L”(弱) 的字樣 。

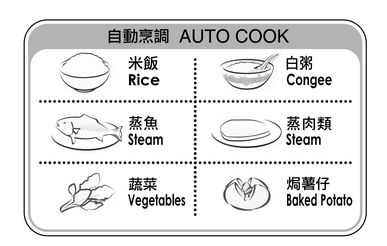
緩速烹調注意事項
為了達到理想的烹調效果，請儘量：
1. 把材料切成較小塊 。
2. 加入適當的液體份量(如水、醬汁)，而使材料沉入其中，以免材料表面灼焦 。特別是在炆肉或煲雞湯時，這情況更要注意 。
3. 在煲湯或烹調較多份量時，材料最低限度要距離容器頂部1 1/2吋(3.8厘米)，不然可能會有滾瀉的現象 。
4. 在食品剛烹調時，請避免加入太多調味 。特別是鹽，應在烹調完畢後才加入 。
5. 在烹調時加上蓋 。而在烹調中，也不要隨便打開，以免影響烹調效果 。
6. 在烹調後攪拌及擱置 。

自動烹調功能

自動烹調須知

1. 用自動烹調功能來烹調時，應按各類烹調指南中的步驟而進行烹調，否則會影響烹調效果，或在顯示器上顯示出 Err （錯誤）的字樣。
2. 當食物重量或份量少於或多於指南所建議之範圍時，請用自選烹調方法進行烹調。
3. 用標準烹調方法進行烹調後，若閣下想調節生熟程度，可在選擇設定之後，觸按微波強度軟鍵一次（以增加）或兩次（以減少）。詳情請見C-19頁。
4. 烹調效果會因食物的不同情況，如烹調前的溫度、形狀、質素而有異，故烹調後應檢查食物，如有需要，請以自選烹調繼續加熱。
5. 為了避免孩童誤用，每一自動烹調及翻熱軟鍵只能於烹調、關閉爐門或觸按暫定/取消軟鍵後之3分鐘內使用。
6. 若解凍之食物重量多於或少於高速解凍指南之建議範圍時，請使用簡便解凍或自選解凍時間。
7. 觸按即時烹調/開始軟鍵而進行自動烹調時，若食品的份量或重量少於或多於簡便解凍指南表中指定之範圍時，顯示器上即顯示出 Err （錯誤）字樣。此時，應觸按暫停/取消軟鍵，以取消 Err （錯誤）的顯示，然後重新編定烹調程序。
8. 輸入重量時，請按公斤後的首個小數點調整尾數單位才輸入。例如：0.35公斤，改為輸入0.4公斤。

自動烹調



「自動烹調」可讓閣下烹調6種常用的食物。請依照C-12頁和C-13頁「自動烹調指南」之細節進行烹調。

* 假定閣下想烹調2個焗薯仔。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	觸按焗薯仔軟鍵直至出現適當份量為止（觸按兩次以選擇兩個份量）。	焗薯仔 BAKED POTATO x 2	2 份量 QTY 自動 AUTO 大約兩秒鐘後便立刻開始烹調，而顯示器將會出現所需的烹調時間，並逐秒遞減。 6.10 COOK 烹調 自動 AUTO 烹調時間開始逐秒遞減。至中途時，微波爐會發出四聲鳴響信號並停止操作，CHECK（查閱）燈號閃動。
2	打開爐門，將馬鈴薯翻轉，再關上爐門。		3.05 START 開始 自動 AUTO START（開始）燈號閃動。
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調／開始 INSTANT COOK / START	3.05 COOK 烹調 自動 AUTO 烹調剩餘時間顯示逐秒遞減。其遞減至0時，微波爐發出一聲鳴響信號。

自動烹調指南

項 目 | **份 量** | **操 作**

米飯

1–2份量

觸按次數	份量	白米	水
1	1份量(1–2人用)	150克	250毫升
2	2份量(3–5人用)	300克	480毫升

- 將米淘洗乾淨。
- 將米和水共盛於一深底容器（約2公升），浸泡30分鐘（其間，將米攪拌數次）。
- 攪拌均勻後，加蓋進行烹調。
- 烹調完畢後，輕輕攪拌，加蓋擱置5分鐘。

白粥

1–2份量

觸按次數	份量	白米	水
1	1份量(1–2人用)	50克	750毫升
2	2份量(3–5人用)	80克	1400毫升

- 將米淘洗乾淨。
- 將米和水共盛於一深底容器（約2公升），浸泡30分鐘（其間，將米攪拌數次）。
- 攪拌均勻後，不加蓋進行烹調。
- 烹調完畢後，輕輕攪拌，擱置5分鐘。

各種粥類之烹調法

例）★ 柴魚花生粥
材料： 柴魚 100克 切碎(預先炸熟)
(3–5人) 花生 50克
蘿蔔乾 1片 切碎
蔥3條 切粒

注意 可於白粥烹調完畢時加入以上材料，並將蔥花及蘿蔔乾鋪於粥面以作裝飾。

★ 皮蛋瘦肉粥
材料： 瘦肉 230克 切小片（預先煮熟）
(3–5人) 皮蛋 2隻 切小塊

注意 可於白粥烹調完畢前10分鐘加入以上材料。

稀白粥

1–2份量

觸按次數	份量	白米	水
1	1份量(1–2人用)	100克	1200毫升
2	2份量(3–5人用)	160克	2200毫升

- 將米淘洗乾淨。
- 將米和水共盛於一深底容器（1份量用約2公升之容器，2份量用3公升），浸泡15分鐘（其間，將米攪拌數次）。
- 攪拌均勻後，不加蓋進行烹調。
- 烹調完畢後，輕輕攪拌，擱置5分鐘。

各種粥類之烹調法

可於稀白粥烹調完畢時或完畢前1 0 分鐘，加入各種不同肉類及材料，便可烹調出下列不同的稀白粥：

例）★ 雞片粥： 雞片 200克 切小片（預先煮熟）
(3–5人) 蔥 切三公分長度
★ 魚片粥： 魚片 250克（預先煮熟）
(3–5人) 薑 2片 切絲

注 意 1. 開始烹調前，水溫應大約為20°C。
2. 中式度量衡一兩相等於三十八克。

<table>
<tr><th>項 目</th><th>開始時
溫度</th><th>份 量
（每觸按個別「自動烹調」
軟鍵而能選擇的份量）</th><th>操　　作</th></tr>
<tr><td>蒸魚

例如：黃腳鱲
鱲魚
鯉魚
鯧魚
紅衫魚
烏頭
鰱沙
石斑</td><td>8-12℃</td><td>1-3份量
<table><tr><th>觸按次數</th><th>份量</th><th>重量</th></tr><tr><td>1</td><td>1份量</td><td>130-199克</td></tr><tr><td>2</td><td>2份量</td><td>200-300克</td></tr><tr><td>3</td><td>3份量</td><td>301-420克</td></tr></table>（整條魚）</td><td>• 洗淨，去鱗。
• 用刀於魚身割幾次，刺破魚眼睛。
• 盛於直徑22-28厘米的圓形淺碟上。
• 灑上水，適量之鹽和油。
• 灑上蔥粒及薑絲。
• 加上耐微波保鮮紙或玻璃蓋。
• 烹調結束後，加蓋擱置2分鐘。</td></tr>
<tr><td>蒸肉類

例如：豬肉餅
牛肉餅
排骨塊
雞塊</td><td>8-12℃</td><td>1-3份量
<table><tr><th>觸按次數</th><th>份量</th><th>重量</th></tr><tr><td>1</td><td>1份量</td><td>180-289克</td></tr><tr><td>2</td><td>2份量</td><td>290-400克</td></tr><tr><td>3</td><td>3份量</td><td>401-520克</td></tr></table></td><td>• 把肉醃好。
• 製作肉餅時，儘量製成薄塊。（中央部份應較薄）
• 放在直徑22-28厘米之淺碟上。
• 用微波保鮮紙或玻璃蓋加以覆蓋。
• 烹調之後，加蓋擱置2分鐘。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">蔬菜

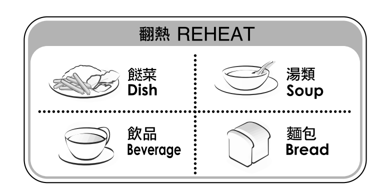
西蘭花（小棵）
生菜（塊）
蘆筍（段）
白菜（整棵或分半）
紹菜（塊）
波菜（分半）
洋蔥（條）
荷蘭豆（整條）
玉蜀黍（整棵或分半）
青椒（條）
芥蘭
白菜</td><td rowspan="2">20-25℃
室溫</td><td>0.1-1.0公斤

（每份量為0.1公斤）</td><td>• 將蔬菜洗淨。瀝去多餘水份。
• 將蔬菜切棵，塊或條狀。
• 放在一直徑28-31厘米之淺碟上，灑上食油及鹽作調味。
• 用微波保鮮紙加以覆蓋進行烹調。
• 烹調後，攪拌。</td></tr>
<tr><td colspan="2">註：1. 為達更佳之烹調效果，較硬身之蔬菜可以使用增加（MORE）功能（見C-19頁）來調節，並於烹調後擱置一段時間才進食。
2. 如欲烹調之蔬菜類別不包括於此項目中，請自行選定烹調時間。</td></tr>
<tr><td>焗薯仔

馬鈴薯（整個）</td><td>20-25℃
室溫</td><td>1-4個

（1個約250克）</td><td>• 使用洗淨的馬鈴薯。
• 以叉子於表面兩邊各刺孔數次。
• 放在轉盤的邊沿，如只烹調1個則放於轉盤中央。
• 微波爐將在「嗶」一聲後停止，CHECK（查閱）燈號將開始閃動。將馬鈴薯翻轉，再觸按即時烹調/開始軟鍵，繼續烹調。
• 烹調之後，以鋁箔紙覆蓋，擱置3-10分鐘。</td></tr>
</table>

翻　熱



「翻熱」可讓閣下翻熱4種常用的食物 。
詳情請參照「翻熱指南」 。

* 假定閣下想翻熱2杯飲品 。

操作	軟鍵	顯示
觸按飲品軟鍵直至出現適當份量為止（觸按兩次以選擇兩杯）。	飲品 BEVERAGE x 2	2 份量 QTY ↓ 大約兩秒鐘後便立刻開始烹調，而顯示器將會出現所需的烹調時間，並逐秒遞減 。 2:45 COOK 烹調 其遞減至0時，微波爐發出一聲嗚響信號 。

翻熱指南

項 目	烹調前溫度	份量（每觸按個別「翻熱」軟鍵而能選擇的份量）	操　作
餸菜 午餐/晚餐盤 肉類 炒麵 飯類	4–12°C 冷凍溫度	1–2份量 （1份量約200克）	• 將盤子從雪櫃取出 。 • 以微波保鮮紙或玻璃蓋覆蓋 。 • 翻熱之後加以攪拌並加蓋擱置2分鐘 。
湯類	20–25°C 室溫	1–4碗 （1碗約250毫升）	• 放在Pyrex碗中或中式湯碗 。 • 不加蓋 。 • 放在轉盤中央（1碗） 。（翻熱2–4碗，則放在轉盤邊沿 。） • 翻熱之後加以攪拌 。
飲品 咖啡 奶茶/紅茶 清水	20–25°C 室溫	1–4杯 （1杯約250毫升）	• 不加蓋 。 • 放在轉盤中央（1杯） 。（翻熱2–4杯，則放在轉盤邊沿 。） • 翻熱之後加以攪拌 。
麵包	20–25°C 室溫	1–4個 （1個約50克） （**註**：烹調效果會因麵包之種類或新鮮程度而有別 。）	• 翻熱1–2個，則放在廚房紙巾上，以另一張廚房用紙巾覆蓋 。 • 翻熱3 – 4 個，則放在已鋪上廚房用紙巾的碟子上，並以另一張廚房用紙巾覆蓋 。 • 只翻熱一個麵包時，應把麵包放在爐中央之處 。

高速解凍

高速解凍 Express Defrost

1.免治碎肉
2.雞塊
3.扒類

高速解凍功能可快速地為三項肉類之指定重量進行解凍。請依照C-16頁「高速解凍指南」中的細節進行解凍。

* 假定閣下想為0.2公斤的免治碎肉解凍。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	觸按高速解凍軟鍵直至出現所需之項目數字（觸按一次為免治碎肉。）	高速解凍 EXPRESS DEFROST x 1	E - 1 DEF. START 解凍 開始 START（開始）燈號閃動。
2	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調／開始 INSTANT COOK / START	2.30 COOK DEF. 烹調 解凍 解凍時間顯示並開始逐秒遞減。至中途時，微波爐會發出四聲嗚響信號並停止操作。CHECK（查閱）燈號閃動。
3	把爐門打開。反轉，然後重新排列，並遮蓋已解凍部份。關閉爐門。		2.00 DEF. START 解凍 開始 START（開始）燈號閃動。
4	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調／開始 INSTANT COOK / START	2.00 COOK DEF. 烹調 解凍 解凍時間繼續遞減。其遞減至0時，微波爐發出一聲嗚響信號。

高速解凍指南

No.	項 目	重 量	操 作
1	**免治 碎肉**	0.2公斤	・將冷藏碎肉放在淺碟上，將邊沿加以覆蓋 。 ・微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號閃動 。取出已解凍部份，翻轉並以鋁箔紙條覆蓋邊緣部份 。 ・觸按開始軟鍵，繼續解凍 。 ・解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置3–5分鐘為宜 。
2	**雞塊** （雞中翼）	0.35公斤	・將雞中翼放置於淺碟上 。 ・微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號閃動 。反轉，然後重新排列，並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份 。 ・觸按開始軟鍵，繼續解凍 。 ・解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5分鐘為宜 。
3	**扒類**	0.3公斤	・用鋁箔紙包裹豬扒或牛扒較細的一端 。 ・將較薄之端向中心置於淺碟上 。應注意肉塊不可重疊，如果肉塊重疊，應儘快將其分開 。 ・微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號閃動 。反轉，然後重新排列，並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份 。 ・觸按開始軟鍵，繼續解凍 。 ・解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5分鐘為宜 。

注 意

1. 冷藏碎肉時，將其分成平坦 、均勻的大小 。
2. 冷藏雞塊 、牛扒和豬扒時，分成平坦的單片，分層冷藏 。如有需要，可使用冷藏保鮮紙將其分層隔開，這樣可確保解凍均勻 。
3. 不妨在每一包裝上註明正確的重量 。

簡便解凍



簡便解凍功能可自動計算微波強度和解凍時間。
請依照C-18頁「簡便解凍指南」中的細節進行解凍。

* 假定閣下想為1.0公斤的雞塊解凍。

步驟	操作	軟鍵	顯示
1	觸按簡便解凍軟鍵。	簡便解凍 EASY DEFROST	DEF. 解凍 – 公斤 KG KG（公斤）燈號閃動。
2	觸按數字軟鍵輸入雞塊重量。	1 O	1.0 – 公斤 KG DEF. START 解凍 開始 START（開始）燈號閃動。
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調／開始 INSTANT COOK/START	9.30 COOK DEF. 烹調 解凍 解凍時間顯示並開始逐秒遞減。至中途時，微波爐會發出四聲鳴響信號並停止操作。CHECK（查閱）燈號閃動顯示。
4	把爐門打開。反轉，然後重新排列，並遮蓋已解凍部份。 關閉爐門。		4.40 DEF. START 解凍 開始 START（開始）燈號閃動。
5	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調／開始 INSTANT COOK/START	4.40 COOK DEF. 烹調 解凍 解凍時間繼續遞減。其遞減至0時，微波爐發出一聲鳴響信號。

簡便解凍指南

項 目	重 量 （公斤）	操 作
牛扒 **豬扒** **肉塊**	0.1-2.0公斤	・用鋁箔紙包裹豬扒或牛扒較細的一端。 ・將較薄之端向中心置於淺碟上。應注意肉塊不可重疊，如果肉塊重疊，應儘快將其分開。 ・烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號閃動。反轉，然後重新排列，並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 ・觸按開始軟鍵，繼續解凍。 ・解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5-30分鐘為宜。
碎肉 牛肉	0.1-2.0公斤	・將冷藏碎肉放在淺碟上，將邊沿加以覆蓋。 ・烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號閃動。取出已解凍部份，翻轉並以鋁箔紙條覆蓋邊緣部份。 ・觸按開始軟鍵，繼續解凍。 ・解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5-30分鐘為宜。
烤肉 牛肉/豬肉/ 羊肉	0.5-2.0公斤	・用約2.5厘米寬的鋁箔紙條裹住肉塊的邊沿。 ・（如果可能）將瘦肉側朝上排放，置於淺碟上進行解凍。 ・烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號閃動。翻轉並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 ・觸按開始軟鍵，繼續解凍。 ・解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置10-30分鐘為宜。
家禽類	1.0-2.0公斤	・將家禽從包裝紙中取出。用鋁箔紙包裹翅膀或腿部的尖端。 ・將胸肉向下放於淺碟上進行解凍。 ・烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號閃動。翻轉並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 ・觸按開始軟鍵，繼續解凍。 ・解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置15-30分鐘為宜。 注意 如有需要，擱置之後可於冷水下沖洗，以取出內臟。
雞塊	0.1-2.0公斤	・用鋁箔紙包住雞骨暴露部份進行解凍。 ・將雞塊放置於淺碟上。 ・烹調至中段時，微波爐將會發出「嗶」聲並停止，CHECK（查閱）燈號閃動。反轉，然後重新排列，並以鋁箔紙條覆蓋已解凍之部份。 ・觸按開始軟鍵，繼續解凍。 ・解凍結束後，以鋁箔紙覆蓋，擱置5-30分鐘為宜。

未列入以上指南的食物類別，用戶可自行使用30%（中低火）之微波強度來解凍。

注 意 1. 冷藏碎肉時，將其分成平坦、均勻的大小。
2. 冷藏雞塊、牛扒和豬扒時，分成平坦的單片，分層冷藏。如有需要，可使用冷藏保鮮紙將其分層隔開，這樣可確保解凍均勻。
3. 不妨在每一包裝上註明正確的重量。

其他簡便功能

減少/增加功能的設定

自動烹調指南中的烹調時間是按一般的口味而設定。若想要將烹調時間根據個人喜好加以調整，可按微波強度軟鍵加以調節，按一次為增加（MORE），兩次為減少（LESS）。

可使用於下列的烹調功能：-
--自動烹調
--翻熱
--高速解凍
--簡便解凍

(1)自動烹調
* 假定閣下在烹調2個焗薯仔時，想要使用少於標準設定的時間。

程序	步驟	觸按軟鍵	顯示
1	觸按焗薯仔軟鍵兩次。	焗薯仔 BAKED POTATO x 2	2 份量 QTY 自動 AUTO
2	於兩秒內觸按微波強度軟鍵兩次。	微波強度 POWER LEVEL x 2	LESS 自動 AUTO

翻熱時，請依照相同程序，但於步驟1中不用按自動烹調之項目軟鍵，而按翻熱之項目軟鍵。

(2)簡便解凍
* 假定閣下在解凍1.0公斤雞塊時，想使用多於標準設定的時間。

程序	步驟	觸按軟鍵	顯示
1	觸按簡便解凍軟鍵。	簡便解凍 EASY DEFROST	公斤 KG DEF. 解凍 KG（公斤）燈號閃動。
2	觸按數字軟鍵輸入其重量。	1 0	1.0 公斤 KG DEF. START 解凍 開始 START（開始）燈號閃動。
3	觸按微波強度軟鍵一次。	微波強度 POWER LEVEL x 1	PLUS DEF. START 解凍 開始
4	觸按即時烹調/開始軟鍵。	即時烹調／開始 INSTANT COOK/START	10.27 COOK DEF. 烹調 解凍

使用高速解凍時，於步驟1觸按高速解凍軟鍵直至所需之解凍項目，然後繼續步驟3之程序。

定時器設定

本功能可作為一般計時器用途使用，例如：

在一般爐子上煮蛋計時；或

為建議的擱置時間計時 。

輸入時間最高可至99分99秒 。若在倒數計時進行時想要取消，只需觸按「暫停/取消」軟鍵，顯示器即會重新顯示當天的時間 。

*假定閣下想要在一般爐子上煮蛋三分鐘 。

程序	步驟	觸按軟鍵	顯示
1	輸入想要的時間 。	3 O O	3.00 START 開始 START（開始）燈號閃動 。
雞蛋一在鍋內開始烹調，即可設定定時器 。			
2	觸按時鐘軟鍵 。	時鐘 CLOCK	3.00 計時顯示器開始逐秒遞減 。當計時器時間遞減至零時，微波爐會發出一聲「嗶」聲 。

兒童安全鎖

若微波爐內沒有放置食物或液體，而不慎被啓動，則可能會損壞微波爐 。

為了避免此種意外發生，本爐備有「兒童安全鎖」功能，用戶可在不使用本爐時進行此設定 。

若想設定「兒童安全鎖」，可觸按「時鐘」軟鍵，1 號數字鍵，然後持續按著「即時烹調/開始」軟鍵3秒，待顯示器上出現 SAFE（鎖定）字樣便可 。

現在控制板已經鎖上，任何時候觸按軟鍵均將顯示 SAFE（鎖定）。

若想解除控制板安全鎖的設定，可觸按「時鐘」軟鍵，1 號數字鍵，然後按「暫停/取消」軟鍵 。顯示器將再度顯示當天的時間，此時微波爐即可供使用 。

示範功能

本功能主要是讓零售店使用，同時亦可讓用戶練習各項功能的操作方法 。

若想進行示範，可觸按「時鐘」軟鍵，0 號數字鍵，然後持續按著「即時烹調/開始」軟鍵3秒，待顯示器上顯示 dISP（示範）字樣便可 。

現在，即可在無微波輸出的情況之下作烹調操作示範，例如，觸按「即時烹調/開始」軟鍵，顯示器將顯示 1.00 ，並以10倍的速度逐秒遞減至零 。當計時器遞減至零時，微波爐會發出一聲「嗶」聲 。

若想取消此功能，可觸按「時鐘」軟鍵，0 號數字鍵，以及「暫停/取消」軟鍵 。

提示鈴聲

本微波爐設有提示鈴聲功能 。若用戶於烹調完畢2分鐘後仍將食物擱置於爐中，則本爐會發出三聲「嗶」聲 。

若閣下不立即將食物取出，則微波爐會於4分鐘和6分鐘後各發出三聲「嗶」聲以提示用戶 。

清洗及注意事項

清洗前先拔去電源插頭或在清洗時把爐門打開，以防止微波爐啓動 。

定時清洗微波爐 – 常保持微波爐清潔，否則會導致微波爐表面變質，更大大減低微波爐的壽命，甚致會造成危險 。

爐箱外殼：
爐箱外殼請用中性肥皀水來清洗 。洗淨後用柔軟的濕布將其清洗並抹乾 。清潔時，請勿使用粗粒狀洗潔劑 。

爐門：
經常用濕布抹拭爐門 、透明窗兩面 、爐門襯墊 、襯墊表層及其四週，以清除油膩和渣滓等 。

控制板：
用一微濕軟布抹拭軟鍵控制板 。切勿刮洗或以化學清潔劑或過多之水份來清洗 。

爐箱內壁：
為確保衛生，應用溫水軟布來清洗內壁 。使用完畢後，以微濕軟布擦拭波導管罩，以去除食物渣滓 。微波爐內積聚的食物殘渣可能會過熱並冒煙或燃燒起來 。
切勿使用化學烤箱去污劑，研磨去污劑或粗粒狀洗滌劑洗刷微波爐 。切勿向焗爐的任何部份，直接噴射焗爐清潔劑 。應注意避免用過多的水清洗 。而清洗之後，必須用布把水份抹乾 。

轉盤及轉盤旋轉架：
請用中性肥皀水來清洗，並徹底抹乾 。

維修前的檢查

在維修之前請先自行作以下檢查：
1. 電源接駁後，顯示器是否亮著？ 是_______ 否_______
2. 爐門打開時，照明燈是否亮著？ 是_______ 否_______
3. 將一杯水（250毫升）放置於轉盤上，並把爐門關妥 。在爐門關好的情況下，照明燈應熄滅 。
   觸按「即時烹調/開始」軟鍵1次 。
   A. 照明燈是否點亮？ 是_______ 否_______
   B. 通風扇是否轉動？（將手放在後方的通風口試探） 是_______ 否_______
   C. 轉盤是否旋轉？（轉盤可以順時針或逆時針旋轉） 是_______ 否_______
   D. 1分鐘後，微波爐有無發出一聲鳴響信號？同時「烹調」的顯示是否熄滅？ 是_______ 否_______
   E. 水是否已經變熱？ 是_______ 否_______

如果以上問題有一為“否”，請檢查電源插座及保險絲 。
檢查後，如果電源插座及保險絲均未出現毛病，而微波爐仍有問題，請立刻與就近聲寶所指定的維修中心聯絡 。

注意：1.若顯示器上的時間遞減得非常快，請參見「示範功能」 。（詳情請見C-20頁）
　　　2.如果在100%(高火)之狀態下烹調超過40分鐘，微波功率會自動降低以避免過熱 。

規　　格

交流電壓	：請參考微波爐背面標牌所示 。
電力消耗	：1.6千瓦
輸出功率	：1100瓦*（IEC測試程序）
微波頻率	：2450MHz（乙類/第二組）**
外型尺吋	：520毫米(闊) × 302毫米(高) × 420毫米(深)
爐箱尺吋	：374毫米(闊) × 227毫米(高) × 399毫米(深)***
微波爐容量	：34公升***
烹調均勻度	：轉盤系統(直徑335毫米)
重量	：約17千克

*　此規格是以國際電工委員會（IEC）為標準 。
**　此是以國際標準（International Standard）CISPR11中對工業 、科技及醫學(ISM)儀器的分類 。
***　微波爐的內部容量是根據最大闊度、深度和高度而計算的。實際存放食品的容量稍少於此值。